

ストレス・コーピング

～ストレスを上手に逃がすしなやかな心の持ち方～

ストレスの受け方は人それぞれ。ストレスに対しての自分の心のクセを理解して、
しなやかな心でストレスを上手に対処しましょう！

職場やプライベートで感じる様々なストレスに悩んでいませんか？ストレスは誰でも感じるものですが、人によって感じ方が異なります。自分がどんなときにストレスを感じるか、パターンを知っていると、冷静に対処することができます。「ストレス・コーピング」のスキルをわかりやすいワークで体験してみませんか？

カリキュラム

- コーピングとは？
- どんなときにストレスを感じるかを知ろう
- あなたのストレスタイプは？
- プラスのセルフトークを見つけよう
- ストレスを軽減するリラクセス法

※カリキュラムは多少変更になる可能性があります。
※グループワークがあります。



日時・詳細

■日時

2011年6月11日(土) 13:30～16:30 (受付開始 13:15)

■場所 女性就業支援センター 5階コンファレンスルーム

※(旧)女性と仕事の未来館

■対象 職場や対人関係などのストレスに対処する方法を学びたい女性

※比較的軽度なストレスへの対処方法のため、現在通院中の方はご遠慮ください。

■定員 30名

■受講料 3,500円(税込み 事前振込み)

■主催 (財)女性労働協会 <http://www.jaaww.or.jp/>

問合せ TEL 03-5444-4151 MAIL mirai@mirai.jaaww.or.jp



講師紹介 真山 美雪 (まやま みゆき)

株式会社ビジョンテック代表取締役 コーピングトレーナー

JAL 国際線客室乗務員として皇室フライトも経験。退職後、研修講師として活躍。CS、ホスピタリティーマインド、接遇、女性の働き方など講演多数。長野冬季オリンピックでは新幹線あさまパーサー、万博「愛・地球博」日本館アテンダント教育を担当。

著書に『カンペキ!女性のビジネスマナー』(西東社)、『これで解決!伝わるメールと手紙の書き方』(主婦の友社)など。読売新聞、サンケイビジネスアイ、マガジンハウス an.an、講談社 with、日経ウーマン、Nac5、J-Wave、TBS などメディア出演多数。現在、九州大学大学院、亜細亜大学で講師を務める。

ホームページ、FAX またはお電話にてお申し込みください。

財団法人女性労働協会 <http://www.jaaww.or.jp/>

TEL : 03-5444-4151 FAX : 03-5444-4152

2011年6月11日 開催

ストレス・コーピング

～ストレスを上手に逃がすしなやかな心の持ち方～

※はお申し込みに必要な項目です

ふりがな※		TEL※	
氏 名※		FAX	
		e-mail※	
住 所※	〒 -		
年 代※	<input type="checkbox"/> 20代以下 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代以上		
所属・職種	会社名・団体名・職種など（差し支えなければご記入ください）		
お仕事状況	<input type="checkbox"/> 雇用されて働いている <input type="checkbox"/> 自営・フリー <input type="checkbox"/> 無職（専業主婦） <input type="checkbox"/> 無職（学生） <input type="checkbox"/> その他		
【現在あなたがストレスに感じていること、セミナーで知りたいことを差し支えない範囲で、ご記入ください】			

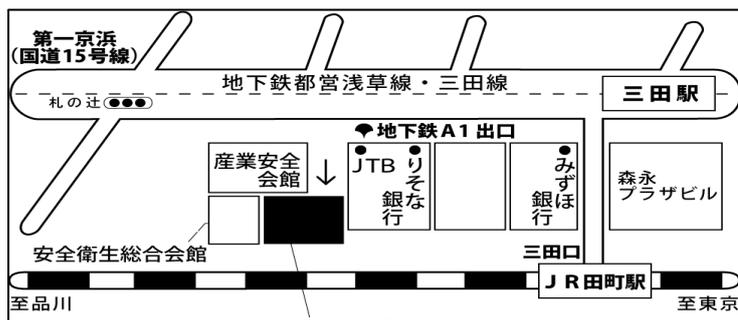
*このお申込みでいただいた個人情報、(財)女性労働協会 個人情報保護方針に基づき、適切に管理いたします。

【申し込み方法】

- ① 上記申込書にご記入の上、FAXしていただくか、「6/11 ストレスコーピング(セミナー名)」と「申込み必須事項(※の項目)」をご記入いただいたEメールをmirai@mirai.jaaww.or.jpまで送信してください。受付後、こちらから「受付番号」を記載した確認のFAX、Eメールを返信いたします。1週間以内に受付番号の返信がない場合はお手数ですがお問い合わせください。
- ② 受付確認の連絡後、10日以内に参加費を下記郵便局口座か銀行口座のいずれかにお振込みください。期限までにお振込みが確認できない場合は自動的にキャンセルとさせていただきます。また、お振込み確認以前に定員となった場合は、お断りすることがございます。
- ③ お振込みの確認後、参加確認メール(又はFAX)をお送りします。
- ④ 参加費支払い後は、欠席の場合でも返金できませんのでご了承ください。
- ⑤ 振込み手数料は各自ご負担下さい。

【振込先】

- 郵便振替 (口座番号)00100-4-586131 (加入者名)財団法人女性労働協会
* 通信欄に「受付番号」をご記入ください。
- ゆうちょ銀行 ○一九店(ゼロイチキュー店) 当座 (口座番号)0586131(加入者名)財団法人女性労働協会
- みずほ銀行 芝支店 普通 (口座番号)2780878 (加入者名)財団法人女性労働協会
* ATM等でお振込みの場合は、振込人名の後に「受付番号」をご入力下さい。



女性就業支援センター
(旧 女性と仕事の未来館)

<お問合せ先>

財団法人 女性労働協会 セミナー担当

TEL : 03-5444-4151 FAX: 03-5444-4152

Email: mirai@mirai.jaaww.or.jp

ホームページhttp://www.jaaww.or.jp

<会場のご案内>

女性就業支援センター (旧 女性と仕事の未来館)

〒108-0014 東京都港区芝5-35-3

JR山手線・京浜東北線田町駅(三田口)より徒歩3分

地下鉄三田駅A1出口より徒歩1分、